

漂亮的女人拥有先天优势，
可能楚楚动人；
有修养的女人则历久弥香，
让人过目难忘。
懂得自我修炼，经营好自己的幸福，
才是真正幸福美丽的女人。

女人幸福

自我经营

世界之所以美丽，是因为有女人的存在；
女人之所以幸福，是因为学会自我经营。

张乐乐◎著

◎ 朝華出版社



女人幸福

自我经营

张乐乐◎著

◎朝華出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人幸福 自我经营 / 张乐乐著. —北京: 朝华出版社,
2012.9

ISBN 978-7-5054-3285-7

I. ①女… II. ①张… III. ①女性-修养-通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 225421 号

女人幸福 自我经营

作 者 张乐乐

选题策划 马 峰

责任编辑 张 冉

特约编辑 赵 倩

责任印制 张文东

封面设计 天下书装

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市西城区百万庄大街 24 号 邮政编码 100037

订购电话 (010)68413840 68996050

传 真 (010)88415258(发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.blossompress.com.cn

印 刷 北京柯蓝博泰印务有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 710mm×1000mm 1/16 字 数 171 千字

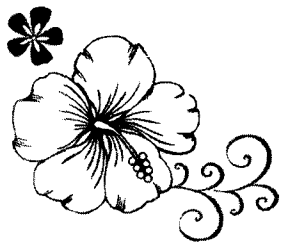
印 张 15.5

版 次 2012 年 11 月第 1 版 2012 年 11 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-3285-7

定 价 28.80 元



前言

女人,你心目中的幸福是什么?

也许是每天都有好心情。

也许是和家人共享天伦之乐。

也许是两个人相亲相爱相守到老。

也许是健健康康、快快乐乐地活着。

也许是努力工作时,领导那一句淡淡的夸奖。

也许是为了心中的理想而努力奋斗的过程。

也许是志同道合的朋友欢聚一堂,一起畅谈人生的神采风扬……

你觉得自己幸福吗?

你是否畅想过未来过着什么样的生活?

你觉得自己拥有了什么才能够获得幸福?

你是否曾经迷惘过,是否问过自己究竟想成为什么样的女人……

幸福就像一个美丽的憧憬,引得无数女人去追逐去幻想。有时女人是情绪化的代名词,愤怒、抱怨、悲伤,经常会在女人的脸上演绎。甚至有人说,女人翻脸比翻书都快。一个幸福的女人一定是能控制情绪的女人,好似一杯静等品尝的清茗,丰盈芳香淡定从容。幸福女人谁都想做,只是女人的生命中,总有一些坎儿阻碍着你达到幸福的彼岸。想成为一个幸福的女人,就要学会跨越几道坎儿。

幸福女人的第一道坎儿:攀比。一山看着一山高,攀比是女人与生俱来的致命恶习。很多女人总觉得别人的日子过得比自己好,于是热衷于购买名牌服饰,追逐奢侈品。可是聪明的女人知道,攀比是一剂毒药,不仅会让

我们钱包空空如也,还会让我们的心灵疲惫不堪。幸福不是晒出来的,我们需要的是一个家,而不是一所房子。有时候,女人该修剪一下自己的欲望了,因为一个欲望膨胀的女人是可怕的。

幸福女人的第二道坎儿:生气。常言道,生气是魔鬼,它常常让女人做出后悔不迭的事情。其实,生气是拿别人的错误来惩罚自己,这是何必呢?更何况,生气并不能解决问题,只会使事情变得更加糟糕。有些女人,在职场上,在生活上,总会发大小姐脾气,因为别人的一句指责而魅力尽失,满腔怒气地去指责他人。想想,这样爱生气的女人,会感到幸福么?她的生活早已被生气侵占了。

幸福女人第三道坎儿:过分依赖。男人喜欢小鸟依人的女人,但并不喜欢牛皮糖一样的女人。有些女人,把爱当成了束缚,剥夺了男人的空间。是的,这也是爱,可是这是幼稚的爱,是不成熟的爱。成熟的爱,会给对方一点私人空间,给爱一份成长和呼吸的空间。

幸福女人的第四道坎儿:假装女强人。大女人自我感觉良好:在工作上,让同事们敬佩自己,敬畏自己;到了家,依旧像在单位里一样发号施令独当一面,这会伤了男人的自尊。这道坎儿是幸福生活的大忌,女人就是女人,该示弱的时候就该示弱。

幸福女人的第五道坎儿:悲观。做女人难,做成功的女人更难。所以,很多女人常因为感情的不顺利,工作的不顺心,把自己想象成一个苦命女,不停地唠叨,不停地抱怨,不停地咀嚼过去的苦药片。何必呢?高兴是一天,痛苦也是一天,为何要为难自己呢?请舒展你的眉头,因为苦难没什么大不了的。

幸福女人的第六道坎儿:不修边幅。有些女人认为纯天然的,才是最美的,可是现实告诉我们,玉不琢不成器,想要修炼成优雅的女人,得换一身得体的衣裳,整理一下头发,化一个恬静的妆。

幸福女人的第七道坎儿:不会说话。病从口入祸从口出,女人们一定要把会说好话这一关。给批评的话包上糖衣,会更容易被人接受。在与人相处的时候,女人要学会主动迎合对方的兴趣,不争辩,不高傲,如此才能口吐莲

花、字字珠玑,让听的人受用,让自己受欢迎,从而获得融洽的人际关系。

世界上有一种女人,不管她嫁的是搬砖工还是高富帅,都有能力让自己过得幸福。女人的幸福,不是男人给的,不是注定的,而是自己经营的。幸福是人生中最宝贵的财富,聪明的女人只要掌握了获取幸福的秘诀,学会了获取幸福的处世智慧,就可以轻轻松松地去感知幸福,把握幸福,创造幸福。

幸福的女人一直都在为自己的幸福而活,她们知道如何让自己活得自信而优雅,懂得享受人生的美好,掌握了将爱情进行到底的诀窍,知道怎样在平淡如水的生活中保持一份恬静和欢喜。

这是一本让所有女人找到幸福,并且成为一个幸福女人的魔法书,它告诉你幸福女人必备的修养,告诉千万女性作为一个幸福女人必须要知道的处世智慧。无论此刻,你是迷惑抑或无助,平凡抑或自卑,本书都将带你走出心理的泥沼,拨开生活的阴霾,帮助你、安慰你、铸造你,让你掌握自己的命运,学会优雅自信的生活,学会经营自己的美丽人生,做一个最幸福的女人!

目 录

CONTENTS



第一章

不攀比不炫富,女人的素养来自内心的丰盈 1

1. 攀比,让我们成了“恐聚族” 2
2. 虚荣是一剂毒药,千万别上瘾 4
3. 穿着可以体现女人的修养,但它不一定要是名牌 7
4. 幸福不是晒出来的 9
5. 你需要的是一个家,而不是一套房子 12
6. 拿什么拯救女人的购物欲 14
7. 经常修剪你的欲望 17



第二章

保持涵养,动不动就发脾气样子一点都不美 20

1. 收敛你的大小姐脾气 21
2. 别因为一句指责而魅力尽失 23
3. 警惕“踢猫效应” 26
4. 不要让别人的言语激怒你 29
5. 不要用情绪化的方式批评别人 32
6. 生气的理由很多,所以要节省自己的怒气 34
7. 坏脾气上来了怎么办 37



第三章

舒展眉头,如果事情无法改变就改变态度 40

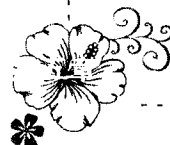
1. 不想成为苦命女,就要收起痛苦的想象 41
2. 不停地唠叨不会让你更受关注 43
3. 不要逢人就诉说你的困难和遭遇 47
4. 永远不做职场“怨妇” 49
5. 过去的苦药片,不要放在嘴里反复咀嚼 52
6. 舒展你的眉头,没有什么大不了的事 55
7. 给苦难和困境一个优雅的微笑 58



第四章

美人无瑕,女人的精致源于细节 61

1. 拒绝油腻,让你的头发保持干净清爽 62
2. 别旁若无人地补妆 64
3. 别忽略指尖上的优雅 66
4. 放下你的二郎腿 69
5. 在众目睽睽之下,别用不雅的姿势去捡东西 71
6. 袜子,精致女人不容忽视的细节 74



第五章

大方得体,女人不可不知的酒桌应酬 77

1. 不要不加修饰就去赴宴 78
2. 优雅得体地递接名片 81
3. 远离“八卦”,聊出女人的品位和优雅 84
4. 大方应酬,小心干杯 86
5. 不喝酒的女人,要练好“推”酒的功夫 89
6. 女人赴宴,吃得漂亮不容易 91



维护男人的尊严,让百炼钢化作绕指柔 96

第六章

- 1.适当示弱,不过度追求男女平等 97
- 2.家庭是男人尊严的最后领地 99
- 3.事业可以比男人强,但嘴巴不能比男人硬 101
- 4.学习他女秘书的说话方式 103
- 5.在他朋友面前骄傲地谈起他 106
- 6.男人的事,请不要越俎代庖 109
- 7.学会倾听,别说自己都了解 111



不依赖男人,能给自己安全感的女人最幸福 115

第七章

- 1.女人要独立,不可依附于男人 116
- 2.自由的爱才是弥足珍贵的 118
- 3.不相疑,才能长相知 121
- 4.与其偷翻他的手机,不如翻几本好书 124
- 5.爱可以请求,不可以要求 127
- 6.即便是家庭主妇,也不要让生活主题变成每天等他回家 129



少赌气多冷静,感情用事给不了女人幸福 133

第八章

- 1.即使对爱情失望,也不能随便找个男人嫁掉 134
- 2.遭遇父母反对的婚姻,要三思而不要固执到底 135
- 3.剩女,不要因父母的唠叨而委曲求全 139
- 4.绝不要因年纪而降低选择男人的标准 142
- 5.不因别人的闲言碎语而将自己凑合嫁掉 144
- 6.即使是冲动结的婚,也不要冲动离婚 147
- 7.报复什么都可以,但请不要报复爱情 149



第九章

大气显风范,包容是女人最高贵的品质 153

1. 不要奢求自己的男人完美无瑕 154
2. 不与婆婆争长短 156
3. 为了自己,宽容别人 159
4. 不必太自责,允许自己犯点小错 162
5. 心平气和地应对别人的攻击 164
6. 善于发现别人的优点,而不是盯着别人的缺点 167



第十章

聊天,善于为别人考虑的女人更受欢迎 170

1. 交谈中,主动迎合对方的兴趣 171
2. 少谈些自己,多谈些他人 173
3. 别人正高兴时,不要宣布坏消息 176
4. 一分钟讲,十分钟听 178
5. 极少有人愿意听你的得意之事 181
6. 人人都是好胜之徒,不争辩的女人受欢迎 184
7. 不管什么时候,谦恭都是女人的锐利武器 187



第十一章

厌在心笑在脸,对待不喜欢的人也要礼数周到 190

1. 欣赏自己不喜欢的人,是一种难得的修养 191
2. 对不速之客的逐客令要下得有人情味 193
3. 如果有人故意刁难,你要不愠不火巧化解 196
4. 如何与不喜欢的同事相处 198
5. 不要顶撞上司,除非你打算辞职 201
6. 当遭遇到能力不如自己的上司 203



第十二章

言辞修养,要将难以启齿的话说得漂亮 207

- 1.否定的话要说得委婉漂亮一些 208
- 2.给批评的苦药裹上糖衣 210
- 3.面对他人的不合理请求,要学会拒绝的技巧 213
- 4.拒绝求爱时,如何不伤其心又让其知趣 216



第十三章

懂点人情世故,你已经过了童言无忌的年龄 220

- 1.成人的世界里,《皇帝的新衣》中的孩子吃不开 221
- 2.不要让别人丢面子 223
- 3.与好朋友开玩笑也要有分寸,别伤了彼此的感情 ... 226
- 4.没人喜欢被你指责,就算你是好意 229
- 5.是非话,千万不能随便说 232



第一章

不攀比不炫富，
女人的素养来自内心的丰盈



1. 攀比,让我们成了“恐聚族”

“我刚刚跟老公去了趟香港。”

“你看看我的LV包包,手感还好么?”

“年前我们家又在四环内买了一个三居室。”

“现在买车难摇号难啊,幸亏我抢在去年底又买了辆车!”

“你们年终都奖发了多少?我家那口子年终奖发了好几万元呢!”

.....

聚会上,总少不了高谈阔论,当彼此谈及近况的同时难免带有比较的意味,票子、房子、车子甚至是婚礼和孩子,都会成为聚会的主要话题,这让不少人表示“鸭梨很大”,而聚会似乎变成了一场“炫富会”和“攀比会”。

面对昔日“同桌的你”,无房无车无票的女人如何不恐慌?

叶冰璇出生在一个经济发达的南方县城,大学毕业后,当同学们在当地上班或自主创业的时候,叶冰璇满怀憧憬地奔赴北京,成了“北漂一族”。

今年过年,叶冰璇回老家参加了高中同学会。冰璇发现,十年后难得一次的同学聚会似乎成了露天车展。曾经的体育委员开着价值百万的宝马潇洒甩尾,文娱委员的大奔已经是第二辆车了,还有那个冰璇都叫不出名字的同学,为几十个人的聚会埋单眼睛都没眨一下。

在饭店吃饭的时候,叶冰璇像被霜打的茄子,因为同学一聚,话题总不离票子房子车子,这让她觉得俗不可耐。“今年生意不好做,也就赚



了几十万”“今年刚结婚，和老婆澳洲度蜜月了”“最近一直签那些几百万的单子，忙死我了”……听着同学们你一言我一语，无房无车至今还是单身的叶冰璇心里不舒坦极了：自己学生时代一直是品学兼优的好学生好班长，高考考进了省内的一流高校，可是班里原来那些只能考上三流大学的同学甚至高中就辍学的同学，现在都比自己光鲜耀人。

同学聚会后叶冰璇感叹：“我怎么回趟家聚个会，觉得这打击不是一般的大啊！聚会真不好聚。”

其实聚会，本该是轻松和快乐的，但是一股“攀比”风渐渐吹到了聚会里。其实名利都是“浮云”，这世上，没有谁比谁高贵。钱多的人就一定幸福快乐吗？钱少的人难道就只能悲悲戚戚吗？每个人的能力和机遇不同，生活方式也不同，所以何必以别人的标准判断自己的不足？何必拿别人的皮带测量自己的腰？

“我们有好几年没搞同学聚会了吧，元旦谁来组织一下呀？”薛纹在高中QQ群上热心地召集着。这薛纹上学时是班主任最头疼的问题女生，高考没考就去广州下海了，现在已拥有了一套小别墅，当然谁也不知道那别墅的来历。或许是出于虚荣，薛纹在QQ群分享里，总炫耀自己不是去巴黎扫货了，就是去马尔代夫度假了。

当时虽然很多同学在线，却没有人回应。“班长，你怎么也不吱声呀？”薛纹依旧不死心。这时有几个同学不好意思便表了态：“赞成，有人组织我就参加。”

这时，班长乘势浮出水面，大义凛然地说：“我来组织也行，吃吃饭唱唱歌，每人最多也就花几百块钱。特别注意，我们这次是裸聚，目的是忆往昔，想要各种吹嘘各种炫耀的人就不要来参加了。”

没想到，这句话竟赢得了同学们的赞同和热烈回应。一会儿，聚会的时间和场所，每个人交的餐费都敲定了。同学们相信，在班长的领导

下,这次同学聚会,肯定会“出淤泥而不染,濯清涟而不妖”。

对名目多样的各类聚会,“恐聚族”最好先调整自我心态,因为同学聚会会对人际网络的恢复和维系有很重要的作用。虽然我们在社会上的职业千差万别,但无论你是“恐聚族”还是“喜聚族”,在聚会时不妨卸下所有的“包装”,开展“裸奔”聚会,毕竟聚会更多为的是回忆和分享。

同学聚会,亲友聚餐,最应讲情不讲金,忆往昔峥嵘岁月稠,既不和别人攀比,也不把别人的自我炫耀放在心上。所以,在聚会中,你最好本着“任凭风吹浪打,我自岿然不动”的精神,卸下心理包袱,让别人炫富去吧。

2. 虚荣是一剂毒药,千万别上瘾

李敖说,虚荣是心灵浮躁的直接表现,有时又是自卑心理的异化。

有人为拥有一个LV的包包而兴奋不已,有人为得到一瓶代购的法国迪奥香水而沾沾自喜,有人伸出纤纤玉指向旁人炫耀着一克拉的钻戒,有人挽着高大英俊的男友在女伴们面前趾高气昂……这些人穷其一生都在追求一些表面上的荣耀,追求人们羡慕的眼光,追求一些奢侈的东西,可那些又能给他们带来多大的快感?奢侈的背后又有些什么?其实他们虚荣的背后是自卑,因为他们的内心不够强大,太过自卑,所以需要一些外在的东西来掩饰内心的弱势。

年后,绝对是淘宝的好时机。周一早上,念含刚到办公室,同事小曼便兴致勃勃地跳到念含跟前,乐得花枝乱颤。作为小曼的密友,念含一



下子就猜出来,这丫头肯定是淘到好东西了。她往小曼身上向下一看,发现对方淘了一条不错的牛仔裤,李维斯,名牌,剪裁好、很贴身,于是对小曼当然一阵赞美。不过赞美之余,念含觉得小曼的新牛仔裤越看越觉得紧。

果然,下班时,小曼懊恼极了,念含凑过去发现小曼穿着靓裤时居然蹲不下来。原来,小曼在买裤子的时候,看到是名牌,并且看自己能穿小一码的裤子,就乐晕了,结果忘了蹲下来可能松紧不合适。

念含在暗自调侃小曼太虚荣的同时,不禁想起自己衣柜里,那好几件一时冲动买回来的“长期待业”的衣裙,以及床下那一双黑色蝴蝶水钻高跟鞋……

虚荣像空气一样,充斥着女人的精神世界,她们常为了可以和上流社会交流时有谈资,就购买豪华铅质的时尚杂志;为了追求时尚体面,疯狂购买品牌服装名牌首饰;为了要充当大款,“潇洒”出入每个高消费场所……这一切只是因为有一颗虚荣的心。原本我们无忧无虑的平静生活,因虚荣而变得浮华而辛苦。

权势、金钱、美色、名利……我们被它们牵引着脚步的同时,也让生活背离了本来意义。那些所有为了虚荣而生的东西,都像小贩精心制作的鸟笼,张着诱惑的口,等待着我们飞进去,让我们无法逃脱。

男孩和女孩是一对青梅竹马的恋人。

有一天,男孩女孩牵着手去逛街。当经过一家首饰店时,女孩一眼看见了摆在玻璃柜里的那条心形金项链。女孩心想:我的脖子这么白,配上这条项链一定好看。

男孩看见了女孩那依依不舍的目光,他摸摸自己的钱包,脸红了,拉着女孩走开了。

几个月后,女孩的20岁生日到了。



在女孩的生日宴会上，男孩喝了很多酒，才敢把给女孩的生日礼物——女孩心仪的那条心形金项链拿出来。

女孩高兴地当众吻了一下男孩的脸，问：“你哪里来那么多钱啊？”

过了半晌，男孩才搓着手，嗫嚅道：“没有那么多钱，这个是……是镀金的……”

男孩的声音很小，但客厅里所有的客人都听见了。

女孩的脸蓦地涨得通红，把正准备戴到自己脖子上的项链揉成一团随便地放在了牛仔褲的口袋里。

“来，喝酒！”女孩大声说。

那天晚上，她喝得酩酊大醉。

不久后，一个男人闯进了女孩的生活。男人说，他什么也没有，只有钱。

当他把闪闪发光的金首饰戴到女孩身上时，俘虏了女孩那颗爱慕虚荣的心。

他们很快便在外面租了一间房子同居了。男人对女孩百依百顺，女孩暗暗庆幸自己在男孩和男人之间的选择。

对于女孩来说，那真是一段幸福的日子。

但是好景不长，在女孩发现自己怀孕了的同时，也发现男人失踪了。

当房东再一次来催她缴房租时，她走进了当铺，把自己所有的金首饰摆在了柜台上。

老板眯着眼睛看了一眼说：“你拿这么多镀金首饰来干什么？”

女孩一下子愣住了。

接着老板的眼睛一亮，扒开一堆首饰，拿出最下面的那条项链说：

“嗯，这倒是一条真金项链，值一点钱。”

女孩一看，这不正是男孩送她的那条假金项链吗？

当铺老板把玩着那条心形的项链问：“喂，你打算当多少钱？”